

"Cocina en 30 minutos"

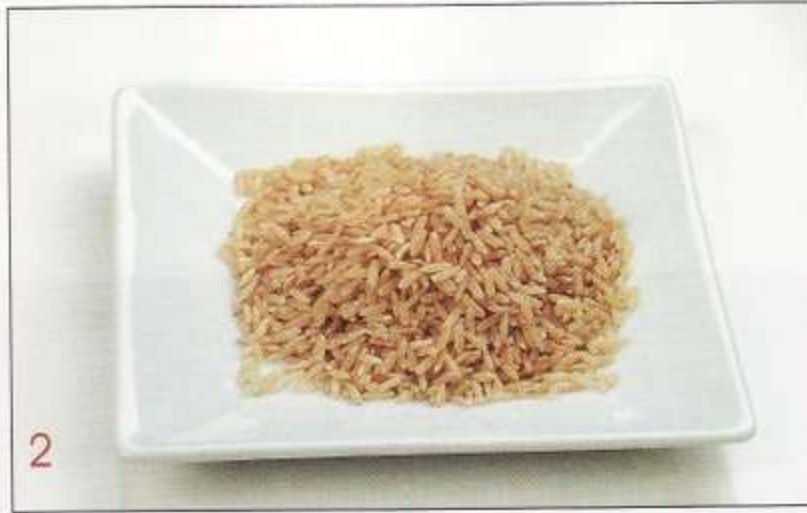
con Angélica Sasaki



Arroces

ÍNDICE: **Entradas** Ensalada de arroz. 8 | Rollos de jamón. 10 | Tomates rellenos. 12 | Zapallitos gratinados. 14 |
Bolitas con queso. 16 | **Guarniciones** Arroz árabe. 18 | Arroz a la espinaca y a la zanahoria. 20 | Arroz al olivo. 22
| **Platos de fondo** Arroz a la panameña. 24 | Arroz con ají y langostino. 26 | Arroz con chancho. 28 | Arroz con
costra. 30 | Arroz con conchitas. 32 | Arroz con jamón y garbanzos. 34 | Arroz en salsa de alcachofas. 36 | Arroz
marino gratinado. 38 | Arroz integral con manzanas y champiñones. 40 | Arroz tapado. 42 | Arroz chaufa con
pollo y langostinos. 44 | Paella mixta. 46 | Pepián de arroz. 48 | Risotto a la milanesa. 50 | Tacu tacu. 52 | Tacu
Tacu relleno con lomo. 54 | Tortilla de arroz. 56 | Sushi. 58

Variedades de arroz



En el mundo existen más de dos mil tipos de arroz, pero los que más se cultivan se clasifican por el tipo de grano y por el proceso de industrialización:

- Por el tipo de grano:

Grano largo: mide aproximadamente seis milímetros de largo. Es más largo que ancho. Se cocina rápidamente y queda un grano entero y suelto. Es ideal para preparar guarniciones de diversos potajes.

Grano medio: mide cinco milímetros. Es un grano ligeramente redondeado. Tarda más en cocinar, pero queda suave y entero. Se utiliza para preparar paellas o arroces al horno.

Grano corto: es redondo y cocina

más rápido que el arroz de grano medio. Es propenso a pegarse, por lo que es recomendable para preparar arroces cremosos como el risotto y los postres en base a arroz.

- Por el proceso de industrialización:

Aromático: el más conocido es el arroz con aroma de jazmín, de origen tailandés.

Blanco o refinado: mediante el proceso industrial se elimina la cáscara, el salvado y el germen. Cocina muy rápido. Es el más utilizado para cocinar. (FOTO 1)

Integral: es más oscuro que el refinado. Carece de cáscara, pero

conserva el salvado. Necesita más tiempo de cocción que el arroz blanco. (FOTO 2)

Parboiled o glutinoso: contiene un alto porcentaje de almidón. Sus granos se pegan al momento de cocer. Se utiliza en la comida china y japonesa. (FOTO 3)

Redondo o arbóreo: es realmente redondo. Contiene mucho almidón, cocina rápido y queda muy cremoso. (FOTO 4)

Vaporizado: contiene más nutrientes que el arroz blanco. Se cocina en mayor número de tiempo y no absorbe los sabores de los condimentos.



• Arroz en horno
microondas (FOTO 6)

Ingredientes:

2 tazas de arroz
2 y 1/2 tazas de agua
1/2 cucharadita de ajo licuado
1 cucharada de aceite
Sal

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en un recipiente para horno microondas, llevarlo tapado al horno por 16 minutos. Revolver a media cocción si resulta muy seco agregar un poco más de agua y llevar por unos minutos más al horno.

El arroz es el mana que cayó del cielo para mitigar el hambre de los seres humanos.

Cómo preparar el arroz

Hacer un buen arroz graneado y con la sal en su punto es todo un arte. Se puede preparar de dos formas:

• A la criolla (FOTO 5)

Ingredientes:

2 tazas de arroz
3 tazas de agua (depende mucho de la calidad del arroz)
1/2 cucharadita de ajo licuado
1 cucharada de aceite
Sal

Preparación:

Verter el aceite en una olla, echar el ajo y dorarlo ligeramente. Agregar el arroz, dorar un poco añadir el agua y la sal. Tapar. Cuando el nivel de agua haya llegado al mismo

nivel del arroz, bajar el fuego al mínimo. Dejar cocinar durante unos 10 minutos. Antes de servir remover suavemente con un tenedor de cocina para no partir el grano.





> **PREPARACIÓN:** 15 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 5 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** MIXTA

> **COSTO:** BAJO



Utilizar arroz frío, puede ser del día anterior. Usar aceite de oliva en el aliño. Los huevos se deben sancochar en cocina convencional.

Ensalada de arroz

El arroz, un alimento básicamente energético, está presente diariamente en la cocina peruana, ya sea combinado con otros alimentos o acompañando guisos.

INGREDIENTES

(PARA 6 PERSONAS)

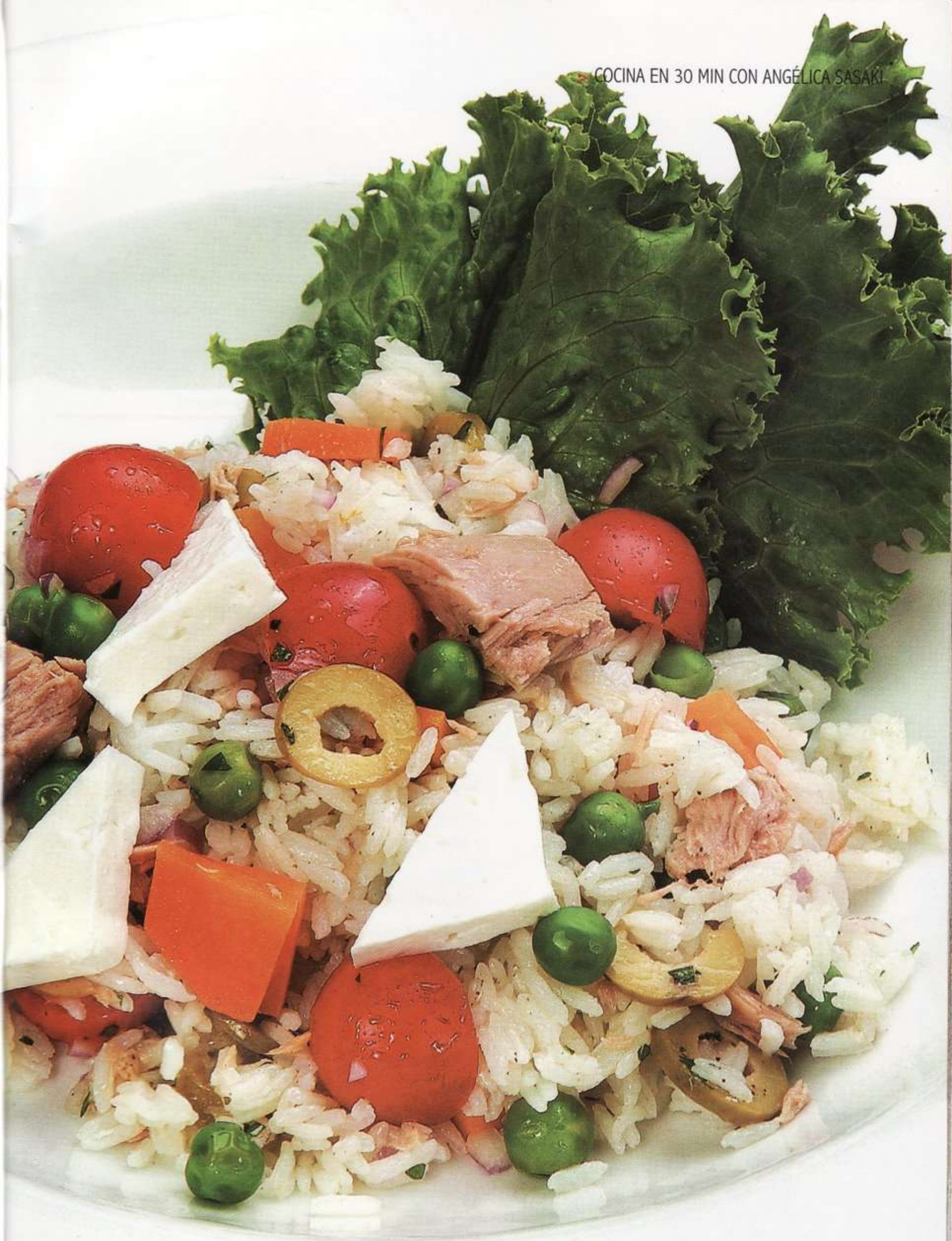
- 4 tazas de arroz cocido
- 1 lata de atún
- 100 gramos de arvejas sancochadas
- 2 huevos duros
- 1 zanahoria sancochada (al horno microondas en 2 minutos)
- 1 tomate pelado y picado
- 50 gramos de aceitunas
- 150 gramos de queso fresco cortado
- 1/2 cebolla lavada
- Albahaca
- Perejil

Aliño:

- 5 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de limón
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Arroz: preparar el arroz en el horno microondas o a la criolla (ver pág. 7).
Mezclar todos los ingredientes. Agregar el aliño.
Revolver suavemente para que no se rompan las verduras.





> **PREPARACIÓN:** 5 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 8 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** CONVENCIONAL

> **COSTO:** BAJO



Servir uno o dos rollos de jamón como plato de entrada.

Rollos de jamón

El arroz es rico en hidratos de carbono (almidón) y bajo en materias grasas. Es un alimento de fácil digestión.

INGREDIENTES

(PARA 2 PERSONAS)

- 2 tajadas de jamón Inglés
- 1 taza de arroz cocido
- Arvejas sancochadas
- 1 tomate concassé
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de queso parmesano
- Lechuga
- Limón
- Pimienta
- Sal

Salsa:

- 1 yogurt natural
- 1/4 de pepino cortado en *brunoise*
- 1/2 diente de ajo
- 1 cucharita de perejil
- Mostaza
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Mezclar el arroz frío con las arvejas sancochadas. Agregar el tomate cortado en *brunoise*.

Añadir la mayonesa y una cucharada de queso parmesano. Salpimentar. Revolver suavemente. Colocar las tajadas de jamón sobre un plato y rellenarlas con el arroz. Enrollarlas.

Salsa: mezclar todos los ingredientes.

Verter la salsa sobre los rollos de jamón.

COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI



Tomates reellenos

El arroz es muy económico y rentable, de un kilo de arroz blanco pueden comer 8 a 10 personas.



> **PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 5 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** CONVENCIONAL

> **COSTO:** BAJO



Utilizar arroz preparado a la criolla o en horno microondas.

INGREDIENTES

(PARA 2 PERSONAS)

- 2 tomates
- 1/2 taza de arroz cocido
- 1/2 cebolla
- 1/4 de pechuga de pollo picada
- 1 huevo
- 1 diente de ajo
- Queso parmesano
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

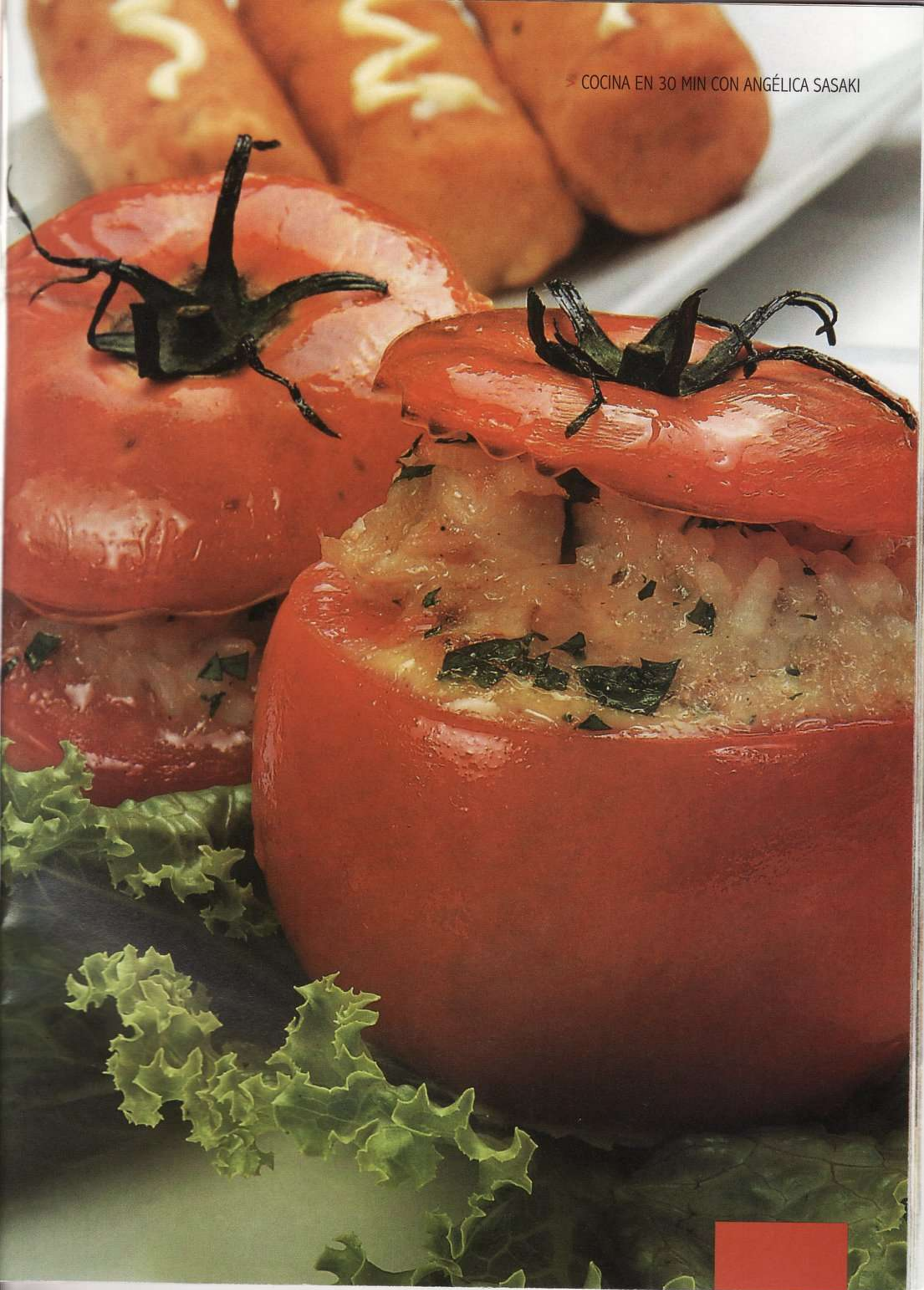
Cortar el sombrerito de los tomates, retirarles las pepas y colocarlos de cabeza para que escurran toda el agua.

En una olla o sartén dorar los ajos y la cebolla, agregar la carne de pechuga de pollo picadísima. Salpimentar. Mezclar con el arroz. Añadir el perejil picado y el orégano restregado. Retirar del fuego.

Echar el huevo entero en el arroz. Mezclar bien todos los ingredientes.

Rellenar los tomates con el arroz. Llevarlos a gratinar en el horno convencional, por 5 minutos, a 350°C.

➤ COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI





> **PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 15 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** MIXTA

> **COSTO:** BAJO



Dejar reposar los zapallitos, con la cavidad hacia abajo, sobre un secador para que eliminen el agua que contienen.

Zapallitos gratinados

Desde hace más de 5.000 años el arroz se cultiva y se consume en la China. Luego se cultivó en la India y fue en la Edad Media que los moros lo introdujeron en Europa.

INGREDIENTES

(PARA 4 PERSONAS)

- 8 zapallitos italianos pequeños o 4 medianos
- 1 taza de arroz cocido
- 1 rama de apio picada
- 1 cucharada de ají verde picadísimo
- 2 cucharadas de cebolla china picada
- 1 cucharada de queso parmesano
- 1 huevo
- Mantequilla
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Retirar la pulpa de los zapallitos. Con una cuchara ampliar la cavidad de los zapallitos para darles mayor profundidad.

Colocarlos en un recipiente y llevarlos, tapados, al horno microondas por 5 minutos.

En un recipiente mezclar el arroz cocido, el ají y las cebollas chinas picadísimos. Salpimentar.

Agregar el queso parmesano y un huevo entero crudo.

Rellenar la cavidad de los zapallitos, cubrir con queso parmesano y trozos de mantequilla.

Llevar a gratinar al horno por 15 minutos a 350°C.





> **PREPARACIÓN:** 5 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 5 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** CONVENCIONAL

> **COSTO:** BAJO



El queso puede reemplazarse por un trozo de jamón. También se pueden servir sin relleno.

Bolitas con queso

El arroz blanco es muy recomendable para los niños y personas de la tercera edad delicados del estómago o que tienen que ingerir una dieta blanda.

INGREDIENTES

(PARA 2 PERSONAS)

- 1 taza de arroz cocido
- 1 cucharada de queso
- 1 huevo
- 1 cucharada de harina
- Queso Edam o mantecoso
- Pan rallado
- Aceite para freír
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Rehogar el arroz con la mantequilla y el queso parmesano. Sacar del fuego, agregar el huevo entero y la harina. Salpimentar. Dejar enfriar.

Colocar una porción de arroz en la palma de la mano.

Poner un trozo de queso al medio. Formar una bolita.

Pasar la bolita por harina, luego por huevo y pan rallado.

Freír rápidamente en abundante aceite.

Servir con una ensalada de verduras frescas o cocidas.





> **PREPARACIÓN:** 5 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 20 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** CONVENCIONAL

> **COSTO:** BAJO



Al arroz se le debe agregar unas gotas de limón para que se blanquee y grane mejor.

Arroz árabe

La palabra arroz proviene del árabe clásico *aruz*. Es una planta que crece en terrenos húmedos. Da como fruto un grano ovalado.

INGREDIENTES

(PARA 5 PERSONAS)

- 2 tazas de arroz
- 2 tazas de agua
- 50 gramos de fideos
cabello de ángel
- 1/2 cucharadita de curry
- 1 cubito o caldo en polvo
- 50 gramos de mantequilla
- 1/4 taza de pasas
- 1/2 limón
- 2 cucharadas de aceite
- Sal

PREPARACIÓN

Freír en un poco de aceite y mantequilla los fideos, cortados en trozos pequeños, hasta que doren. Apagar el fuego y añadir una cucharadita de curry. Agregar el agua y el cubito, el arroz, las pasas y el jugo de un limón. Hervir hasta que el arroz cocine. Servirlo como guarnición.

> COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI





> **PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 20 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** MICROONDAS

> **COSTO:** MEDIO



El arroz debe estar caliente cuando se le agrega la espinaca o la zanahoria, para que adquiera un buen tono verde o anaranjado. Una taza de arroz crudo rinde dos tazas de arroz cocido.

Arroz a la espinaca y a la zanahoria

Las espinacas y la zanahoria contienen vitamina A, muy buena para la visión y para la piel.

INGREDIENTES

(PARA 5 PERSONAS)

- 2 tazas de arroz
- 2 tazas de agua
- 1/2 cucharadita de ajo licuado
- 1 cucharada de aceite
- Sal

A la espinaca:

- 2 tazas de arroz cocido a la criolla (ver pág. 7)
- 50 gramos de espinacas cocidas
- Pimienta
- Sal

A la zanahoria:

- 2 tazas de arroz cocido a la criolla (ver pág. 7)
- 4 cucharadas de zanahoria rallada

PREPARACIÓN

A la espinaca: colocar los 50 gramos de espinaca en un recipiente, llevar al horno microondas, tapado, por 30 segundos. Licuar la espinaca con un poco de aceite, Salpimentar.

Verter la espinaca licuada sobre las dos tazas de arroz caliente. Revolver. Servir decorado con queso rallado.

A la zanahoria: colocar las cuatro cucharadas de zanahoria rallada en un recipiente, llevarlo tapado al horno microondas por un minuto. Sacar del horno la zanahoria cocida y mezclar con el arroz, cuando está caliente. Para servir colocar el arroz en un molde, voltearlo sobre el plato y decorar con maní triturado.

> COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI





> **PREPARACIÓN:** 5 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 20 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** MICROONDAS

> **COSTO:** BAJO



Si se desea obtener un arroz de color más acentuado, agregar un poco más de aceituna.

Arroz al olivo

Las aceitunas, *Olea europaea L.*, contienen un alto valor nutritivo, es rica en grasa minerales y fibra.

INGREDIENTES

(PARA 6 PERSONAS)

- 2 tazas de arroz
- 2 tazas de agua
- 4 cucharadas de aceitunas de botija licuadas
- 1/2 cucharadita de ajo licuado
- 1 cucharada de aceite
- Aji verde
- Perejil
- Maní
- Sal

PREPARACIÓN

En un recipiente colocar el arroz, el agua, las cucharadas de aceituna licuada, el ajo, el aceite y la sal al gusto.

Llevar al horno microondas tapado por 16 minutos.

Revolver una vez a media cocción.

Servir decorado con aji verde cortado en cuadraditos, maní tostado triturado, perejil y medias aceitunas.

> COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI





> **PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 20 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** MIXTA

> **COSTO:** BAJO



El arroz a la panameña puede servirse acompañado de huevo y plátano frito.

Arroz a la panameña

Consumir habitualmente arroz es beneficioso para prevenir y mejorar la hipertensión, debido a que tiene bajo contenido en sodio.

INGREDIENTES

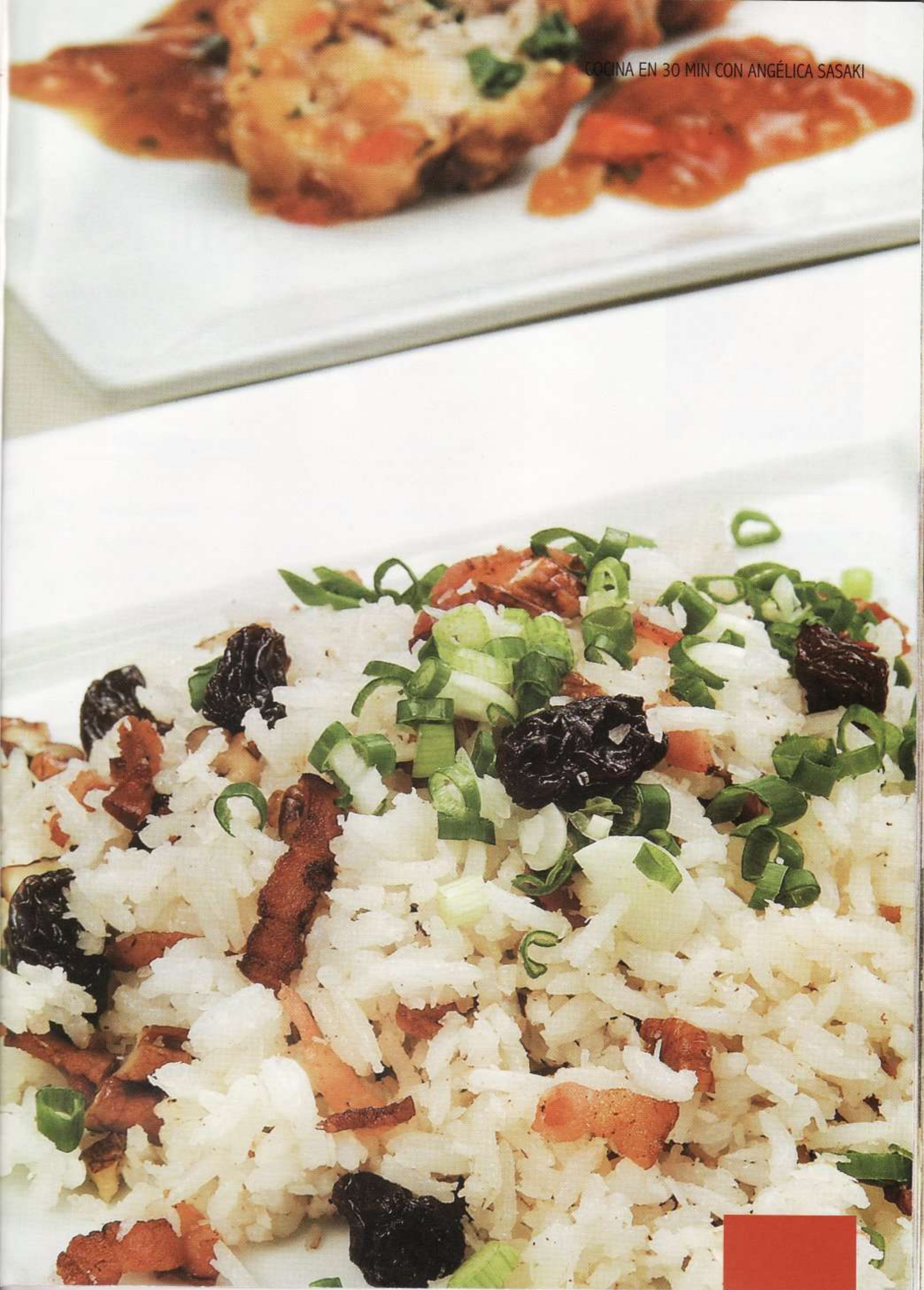
(PARA 6 PERSONAS)

- 4 tazas de arroz blanco cocido
- 100 gramos de tocino picado
- 1/4 taza de pecanas o nueces picadas
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de coco rallado
- 1/2 taza de cebolla china picada

PREPARACIÓN

Arroz: preparar el arroz blanco en el horno microondas (ver pág. 7). En una sartén dorar el tocino picado. Retirar la grasa que suelta el tocino. Agregar las pasas, las pecanas y el coco. Añadir al arroz caliente. Mezclar bien. Servir decorado con cebolla china.

COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI





> **PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 20 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** MIXTA

> **COSTO:** BAJO



El arroz debe quedar graneado para que se mezcle bien con el salteado.

Arroz con ají y langostino

El arroz, *Oryza sativa*, es muy fácil de preparar y se le puede combinar con variados alimentos que convierten a este grano en delicados y deliciosos platos.

INGREDIENTES

(PARA 5 PERSONAS)

- 2 tazas de arroz
- 2 tazas de agua
- 200 gramos de langostinos
- 3 ajíes verdes cortados en juliana
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 sobre de caldo en polvo de pescado
- 1 cucharadita de pimentón en polvo
- 2 huevos crudos
- 2 huevos duros
- 2 cucharadas de aceite
- Comino
- Perejil
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

En un recipiente echar el arroz, el agua, los ajos, el pimentón, el caldo en polvo de pescado, el aceite y la sal. Mezclar bien. Llevar tapado al horno microondas por 16 minutos. Revolver a media cocción una vez.

En una sartén echar un poco de aceite, dorar el ajo y las cebollas. Agregar la sal, la pimienta y el comino. Añadir el ají en juliana, saltear. Luego los langostinos y saltearlos. Incorporar los huevos crudos. Retirar del fuego antes de que cuaje el huevo.

Mezclar inmediatamente con el arroz caliente.

Servir decorado con perejil y huevo duro picadísimo.

> COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI





> **PREPARACIÓN:** 5 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 25 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** CONVENCIONAL

> **COSTO:** MEDIO



Utilizar panceta de cerdo.
De acuerdo a la calidad
del arroz, unos necesitan un
poco más de caldo.

Arroz con chanchito

El arroz contiene minerales como el fósforo y el hierro, además de tiamina, riboflavina y niacina.

INGREDIENTES

(PARA 4 PERSONAS)

- 2 tazas de arroz
- 2 tazas de agua
- 3/4 kilo de panceta de cerdo
- 2 cucharadas de aji amarillo
- 2 cucharadas de aji colorado
- 1 cebolla
- 1 taza de frejol verde
- 1 taza de arvejas cocidas
- 2 dientes de ajo
- 5 cucharadas de aceite
- 1 sobre de caldo de carne en polvo
- 3 cucharadas de pisco
- Orégano
- Perejil
- Pimienta
- Sal

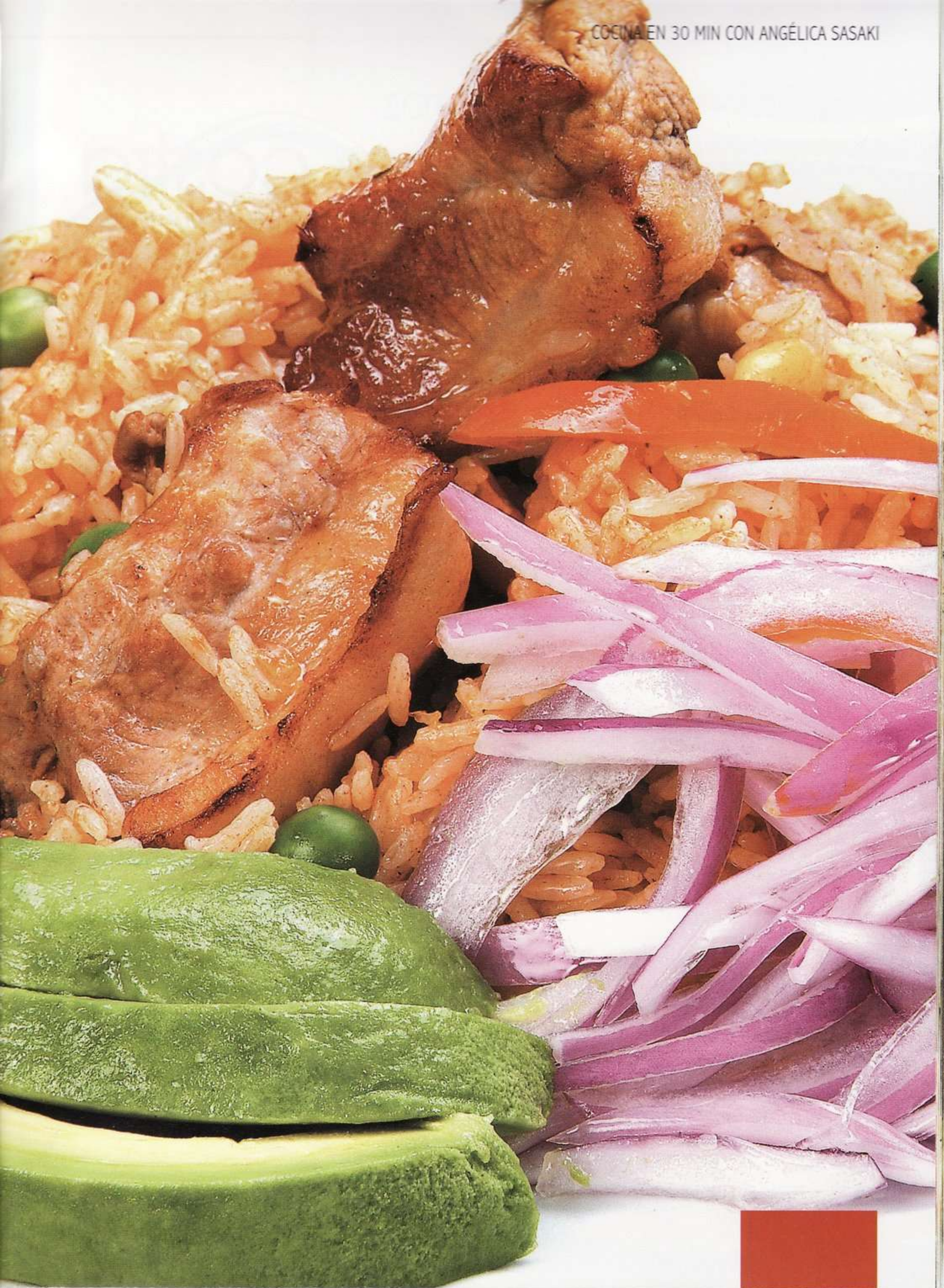
PREPARACIÓN

En una olla dorar el ajo y la cebolla. Agregar los ajíes.

Añadir la carne de cerdo, el caldo en polvo disuelto en el agua y los frejoles verdes. Salpimentar. Tapar la olla y cocinar 5 minutos.

Incorporar el pisco. Hervir hasta que se evapore el licor. Echar el arroz, cocinar entre 10 a 15 minutos hasta que el arroz haya cocido.

Servir el arroz en una fuente o plato decorado con arvejas. Acompañar con sarsa de cebolla y con tajadas de palta.





> **PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 20 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** CONVENCIONAL

> **COSTO:** MEDIO



El arroz con costra se sirve en trozos cortados como si fuera una tortilla.

Arroz con costra

El arroz con costra es un plato típico de la región de Elche, en España. Es un alimento muy nutritivo porque lleva carne de cerdo y pollo. Cuando el arroz ya está cocido se le agrega un batido de huevos y se lleva a gratinar en el horno.

INGREDIENTES

(PARA 4 PERSONAS)

- 2 tazas de arroz
- 250 gramos de chorizo italiano
- Media pechuga de pollo
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1/4 taza de aceite
- 4 tazas de caldo
- 3 huevo
- Pimentón
- Perejil
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

En una sartén o paellera dorar, en un poco de aceite, lo ajos, la cebolla y los tomates.

Agregar el chorizo y el pollo cortado en trozos pequeños. Incorporar el caldo y añadir el pimentón. Salpimentar.

Añadir el arroz y cocinar hasta que revienten los granos.

Mientras se cocina el arroz, batir los huevos, sazonarlos con pimienta y sal y verterlos sobre el arroz cocido. Llevar a gratinar al horno, a una temperatura de 350°C, hasta que dore la costra.

> COCINA EN LA MIN CON ANGÉLICA SAGU



Arroz con conchitas

Existen tres tipos de granos de arroz: grano largo, grano medio y grano corto.



> **PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 20 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** CONVENCIONAL

> **COSTO:** MEDIO



Saltear las conchitas a fuego fuerte muy pocos minutos.

INGREDIENTES

(PARA 5 PERSONAS)

- 2 tazas de arroz
- 2 tazas de agua
- 2 sobres de caldo de pescado
- 2 dientes de ajo
- Media cebolla
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 3 cucharadas de pisco
- 3 docenas de conchitas de abanico
- 2 cucharadas de queso parmesano
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

En una olla dorar los ajos y la cebolla, agregar el ají colorado, la pasta de tomate y el pisco. Hacer un aderezo espeso.

Agregar el pisco, esperar a que se evapore. Incorporar el caldo, el arroz y cocinar hasta que grane.

En una sartén saltear las conchitas rápidamente, agregar el queso parmesano, mezclar rápidamente con el arroz caliente.

Servir decorando con perejil.

> COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI





> **PREPARACIÓN:** 5 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 20 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** MICROONDAS

> **COSTO:** BAJO



El jamón se puede reemplazar por tocino.

Arroz con jamón y garbanzos

El arroz no contiene gluten, por lo que es apto para el consumo de personas que padecen de celiaquía.

INGREDIENTES

(PARA 4 PERSONAS)

- 2 tazas de arroz
- 200 gramos de jamón
- 4 chorizos italianos
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de vino
- 2 tazas de caldo de pollo o carne
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- Pimentón
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

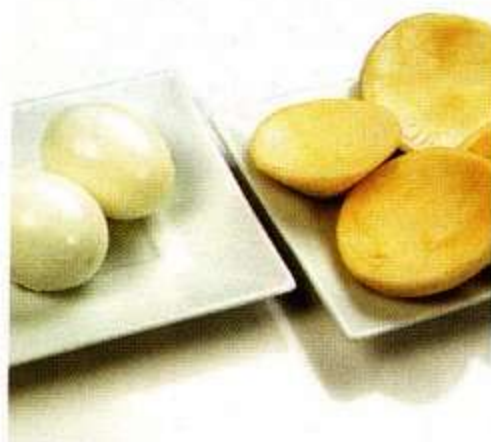
En un recipiente refractario colocar el aceite, el ajo, la pimienta, la sal, el arroz, el jamón cortado en cuadraditos, los chorizos, los garbanzos cocidos y el caldo. Mezclar bien. Llevar al horno microondas, tapado, por 16 minutos. Revolver a media cocción. Servir como plato de fondo.

> COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI



Arroz en salsa de alcachofas

Existen dos mil variedades de arroz, pero los que más se cultivan son el blanco de grano largo, medio y corto; el integral, el vaporizado y el aromático, que son los que más se consumen.



> **PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 20 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** MIXTA

> **COSTO:** MEDIO



Decorar con huevos duros y espolvorear con perejil.

Al sancochar las alcachofas en el horno microondas se conservan todas sus sales y minerales. Además mantienen su color.

INGREDIENTES

(PARA 4 PERSONAS)

- 2 tazas de arroz cocido criollo
- Salsa de alcachofas
- 6 fondos de alcachofa sancochadas
- 2 tazas de salsa blanca suelta
- 3 cucharadas de queso parmesano
- 2 huevos duros
- 1/4 taza de crema de leche
- Pimienta
- Sal
- Salsa blanca
- 2 tazas de leche
- 2 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
- Una pizca de sal
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Arroz: hacer arroz a la criolla (ver pág. 7).

Mientras tanto preparar la salsa blanca suelta: dorar la mantequilla con la harina, agregar la leche, la pizca de nuez moscada y salpimentar. Cocinar, moviendo constantemente la salsa, hasta que espese.

Colocar las alcachofas en un recipiente refractario con tapa y llevar al horno microondas por 5 minutos. Una vez cocidas picarlas en trozos pequeños. Agregar los trozos de alcachofa a la salsa blanca. Picar los huevos duros y añadirlos a la salsa. Anadir la crema de leche y el queso parmesano. Servir un molde de arroz y verter la salsa de alcachofas encima.

> COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI



Arroz marino gratinado

Los langostinos contienen vitaminas D, B y E, así como ácido fólico. Poseen un alto índice de fósforo, calcio y yodo.



> **PREPARACIÓN:** 20 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 10 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** MICROONDAS

> **COSTO:** MEDIO



Se puede utilizar atún, pescado u otro tipo de marisco en lugar de los langostinos.

INGREDIENTES

(PARA 4 PERSONAS)

- 4 tazas de arroz cocido
- 2 tazas de salsa blanca mediana
- 250 gramos de langostinos
- 1/2 taza de vino
- Queso parmesano
- Perejil
- Pimienta
- Sal

Salsa blanca:

- 2 tazas de leche
- 2 cucharadas colmadas de harina
- 2 cucharadas de mantequilla
- Nuez moscada
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN

Arroz: preparar en el horno microondas (ver pág. 7).

Limpiar los langostinos, sacarles la vena y lavar varias veces con sal.

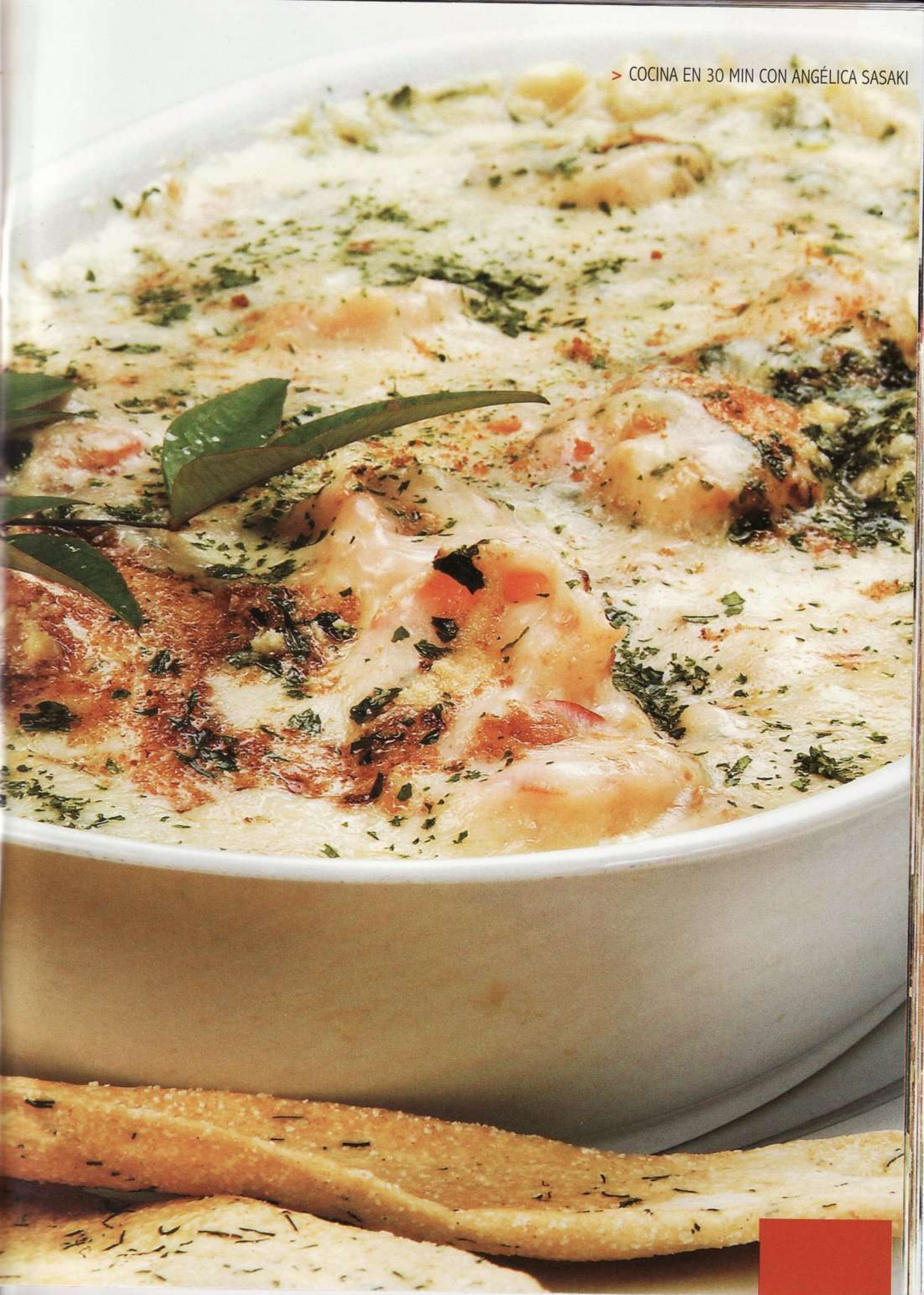
En una fuente refractaria rellenar hasta la mitad con arroz. Espolvorear con queso parmesano.

Colocar los langostinos crudos. Cubrir con la salsa blanca (mezclar todos los ingredientes en un recipiente refractario, llevar al horno microondas, destapado, por 5 minutos. Revolver a media cocción una vez).

Espolvorear con pan tostado, queso rallado y perejil.

Llevar al horno microondas por 7 a 8 minutos.

> COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI



Arroz integral con manzanas y champiñones

El arroz integral es más nutritivo que el arroz blanco debido a que conserva el salvado y por lo tanto contiene más vitaminas y minerales.



> **PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 20 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** CONVENCIONAL

> **COSTO:** MEDIO



El arroz debe estar tibio al momento de mezclar con el salteado, para que se impregnen más los sabores.

INGREDIENTES

(PARA 4 PERSONAS)

- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de agua
- 1 lata chica de champiñones en conserva
- 1 manzana
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo
- Sal

PREPARACIÓN

Cocinar el arroz integral con las dos tazas de agua, el aceite, una hoja de laurel, el ajo y la sal, en cocina convencional. Dejar entibiar. Saltear las manzanas cortadas en *brunoise* en mantequilla, agregar los champiñones. Mezclar con el arroz sazonando con sal y pimienta y servir.

> COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI



Arroz tapado

El arroz es el cereal de mayor consumo en el mundo. Se cultiva en los cinco continentes, en terrenos húmedos y climas templados.



> **PREPARACIÓN:** 5 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 25 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** MIXTA

> **COSTO:** BAJO



Dorar la carne hasta que pierda todo el jugo. El mismo proceso de llenado del molde se sigue en el caso de que sean moldes individuales.

INGREDIENTES

(PARA 4 PERSONAS)

- 4 tazas de arroz cocido
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 200 gramos de carne molida
- 1 cucharada de ají colorado
- 10 gramos de queso parmesano
- 50 gramos de aceitunas de botija
- 50 gramos de pasas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 huevo duro
- 6 aceitunas
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Arroz: preparar el arroz blanco en horno microondas (ver pág. 7).

Relleno: en una sartén dorar el ajo y la cebolla picados. Agregar el ají y la carne molida. Cocinar. Sazonar. Añadir el orégano, las pasas y las aceitunas, estas últimas picadas.

Aceitar un molde, echar la mitad del arroz blanco, bien apretado. Colocar el relleno y tapar con la otra mitad del arroz. Apretar bien.

Sacar el molde con cuidado. Espolvorear el molde de arroz con queso parmesano. Decorarlo con rodajas de huevo duro y una aceituna.

> COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI



Arroz chaufa con pollo y langostinos

El arroz chaufa es un plato típico del Perú, proviene del *chau fan* o arroz frito de la China. Existe una gran variedad de arroces chaufas, con carne, mariscos, embutidos y pescados, entre otros.



> **PREPARACIÓN:** 5 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 10 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** CONVENCIONAL

> **COSTO:** MEDIO



Saltear el arroz a fuego fuerte, moviendo constantemente. El arroz absorbe los sabores del pescado y de los mariscos, lo que le proporciona una riqueza y sabor inigualables.

INGREDIENTES

(PARA 4 PERSONAS)

- 5 tazas de arroz cocido
- 150 gramos de jamón
- Media pechuga de pollo
- 200 gramos de langostinos
- 3 huevos
- 5 cucharadas de aceite
- ½ cucharadita de canela china
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 3 tallos de cebolla china
- 2 cucharadas de sillao
- Sazonador
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Echar cinco cucharadas de aceite en la sartén y calentar. Cuando esté caliente el aceite agregar los huevos enteros. Salpimentar. Revolver. Colocar los huevos cocidos y revueltos a un costado de la sartén. Agregar un poco más de aceite y añadir, en el otro lado, los mariscos y las carnes, saltearlos. Mezclar todo, agregar el arroz y revolver suavemente todos los alimentos. Espolvorear con canela china y rociar con sillao. Salpimentar. Agregar cebolla china picada y aceite de ajonjolí.



Paella mixta

Es un plato originario de Valencia, España.

Consiste en la preparación de un copioso arroz acompañado de carne de conejo y hortalizas, en un recipiente de gran diámetro y poco fondo denominado paellera.



> **PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 25 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** CONVENCIONAL

> **COSTO:** ALTO



Secar el arroz luego de lavarlo para poder medirlo mejor. Se pueden preparar paellas vegetarianas o de pescados y carnes.

Servir la paella acompañada de cuartos de limón.

INGREDIENTES

(PARA 4 PERSONAS)

- 2 tazas de arroz lavado y secado
- 1/2 kilo de alitas de pollo aderezadas con limón, pimienta y sal.
- 4 chorizos
- 200 gramos de langostinos
- 2 docenas de choros
- 2 calamares
- 300 gr de carne de cerdo
- 1 cebolla en *brunoise*
- 1 tomate
- 3 dientes de ajos
- 5 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de arvejas
- 100 gramos de habas
- 100 gramos de pallares
- 4 tazas de caldo
- 1/2 pimienta
- 100 gramos de vainitas
- 4 cdas. de aceite de olivo
- Azafrán
- Perejil
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Lavar bien los choros, echarlos en un recipiente con media taza de agua, llevar al microondas tapado 4 minutos. Dejar entibiar y limpiarlos. Colar el caldo y utilizarlo después.

En la paellera, con un poco de aceite de oliva, dorar las alitas de pollo y la carne de cerdo. Retirar a un costado de la sartén, agregar el ajo, la cebolla en *brunoise* y el tomate *concassé*. Saltear.

Allí mismo echar el arroz, el caldo, los chorizos y el azafrán previamente tostado.

Salpimentar. Agregar las habas, las arvejas, el pimienta, las vainitas y los pallares frescos y pelados. A media cocción tapar la paellera. Terminar la cocción. Decorar con los mariscos. Tapar la paellera para que suden.

COCINA EN 30 MIN CON ANGELICA SASAKI





> **PREPARACIÓN:** 5 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 25 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** CONVENCIONAL

> **COSTO:** MEDIO



El pepián debe estar listo justo a la hora de llevarlo a la mesa para que no se seque.

Pepián de arroz

El pepián es un guiso espeso en base al arroz, choclo o garbanzo molido que va acompañado de una presa de carne, pollo o pavita.

INGREDIENTES

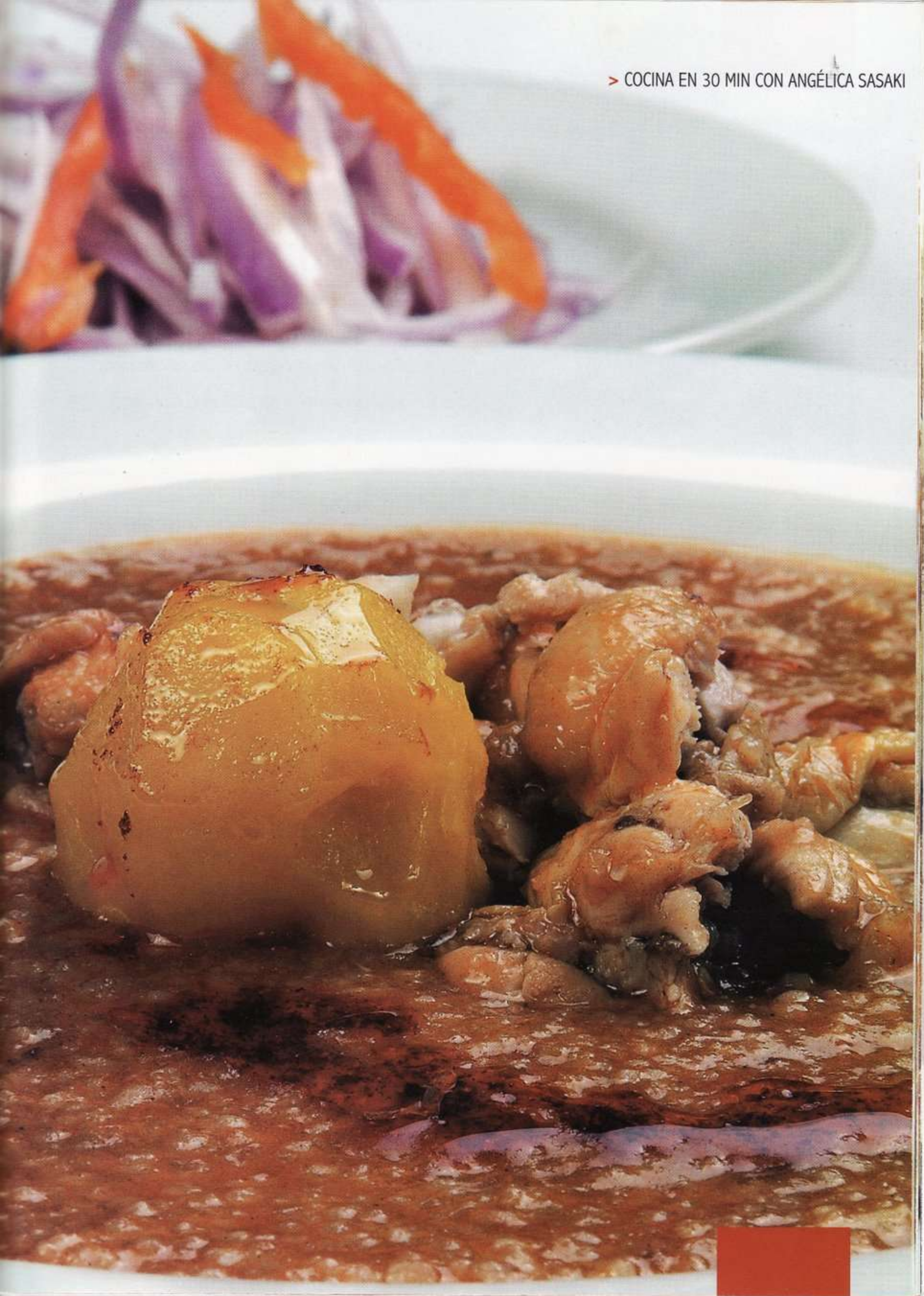
(PARA 4 PERSONAS)

- 1 taza de arroz lavado y semilicuado
- 8 tazas de caldo de pollo
- 1 kilo de pavita
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 2 cucharadas de ají colorado
- 1 cucharadas de aceite de achiote
- Orégano
- Comino
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

En un poco de aceite dorar los ajos y la cebolla. Agregar el ají molido amarillo y colorado. Agregar la carne de pavita y dorar. Echar el caldo de pollo y dejar hervir. Agregar el arroz, mover constantemente hasta alcanzar el espesor deseado. Debe quedar con la consistencia de aguadito. Dorar el achiote en un poco de aceite y rociar sobre el pepián. Servir en un plato hondo. Acompañar con papas sancochadas y sarsa de cebolla.

> COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI





> **PREPARACIÓN:** 5 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 20 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** CONVENCIONAL

> **COSTO:** MEDIO



El caldo debe estar hirviendo en el momento que se incorpora al arroz.

Risotto a la milanesa

Es un plato italiano que se prepara con un arroz especial denominado arbóreo, se cocina con caldo, a fuego lento, y se perfuma con vino.

INGREDIENTES

(PARA 3 PERSONAS)

- 1 taza de arroz arbóreo
- 50 gramos de mantequilla
- 1/4 taza de vino blanco
- Caldo caliente, lo necesario
- Queso parmesano
- 50 gramos de mantequilla
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Derretir la mantequilla en una sartén, echar el arroz y dorarlo. Agregar el vino blanco, esperar a que se evapore el alcohol.

Incorporar, de a pocos, el caldo hirviendo. Esperar hasta que se cocine el arroz. Salpimentar. Agregar la crema de leche.

Antes de servir agregar una cucharada de mantequilla para abrillantar el risotto.

Servir decorado con galletas de queso parmesano: en una sartén echar dos cucharadas de queso parmesano y esperar que se derrita y se una el queso. Retirar del fuego.

> COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI





> **PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 20 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** CONVENCIONAL

> **COSTO:** BAJO



Cuando se consumen menestras se deben acompañar con arroz para que se convierta en proteína vegetal, buena para el organismo.

Tacu tacu

El tacu tacu es un plato típico del Perú. Se compone de frejoles y arroz cocidos, mezclados y fritos hasta alcanzar una especie de tortilla.

INGREDIENTES

(PARA 4 PERSONAS)

- 3 tazas de frejoles o de lentejas cocidos
- 2 tazas de arroz cocido
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla cortada en *brunoise*
- 2 cucharadas de ají verde
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

En una sartén verter el aceite y dorar la cebolla cortada en *brunoise* con los ajos triturados.

Agregar los frejoles o lentejas cocidos y el arroz, mezclar en forma envolvente.

Ir agregando aceite por el borde de la mezcla, conforme se va uniando, para que se vaya formando una costra.

Formar como una tortilla gruesa. Dorar.

Servir con bistec apanado y huevo frito. También se puede servir con pescado frito o un guiso de carne y sarsa de cebolla.

COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI



Tacu Tacu relleno con lomo

El tacu tacu también se puede servir relleno de langostinos, camarones o una mixtura de mariscos. Es un plato muy nutritivo.



> **PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 20 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** MIXTA

> **COSTO:** BAJO



Lomo saltado: saltear la carne sazonando con sal, pimienta y comino, agregar la cebolla, el tomate, vinagre y el sillao.

INGREDIENTES

(PARA 4 PERSONAS)

- 3 tazas de frejoles o lentejas cocidos
- 2 tazas de arroz cocido
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla cortada en *brunoise*
- 2 cucharadas de ají verde
- Pimienta
- Sal

PREPARACIÓN

Relleno: en una sartén verter el aceite y dorar la cebolla cortada en *brunoise* con los ajos triturados. Agregar los frejoles o lentejas y el arroz. Mezclar en forma envolvente. Agregar aceite por el borde de la mezcla, conforme se va uniendo, para que se vaya formando una costra. Rellenar con el lomo saltado y cerrar el tacu tacu. Terminar de dorar.

> COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI



Tortilla de arroz

Con el arroz cocinado el día anterior se pueden preparar tortillas, croquetas o bolitas de arroz.



> **PREPARACIÓN:** 5 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 10 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** CONVENCIONAL

> **COSTO:** BAJO



Freír la tortilla a fuego medio. Se puede reemplazar el arroz por fideos.

INGREDIENTES

(PARA 4 PERSONAS)

- 1 taza de arroz cocido
- 1 cucharada de mantequilla
- 4 huevos
- Aji verde picado
- 1 cucharada de queso parmesano
- Perejil picado
- Pimienta

PREPARACIÓN

Batir el huevo. Agregar el arroz cocido. Unir bien.

Añadir el aji verde y el perejil picado. Mezclar.

Poner la mantequilla en una sartén. Agregar el arroz con el huevo batido.

Cocinar a fuego lento. Tapar la sartén.

Una vez dorada la tortilla, voltearla para que se dore por el otro lado.

Servir la tortilla partida en cuatro. Acompañarla con guarnición de zanahoria rallada, espinacas en tiritas y choclo desgranado cocido.

> COCINA EN 30 MIN CON ANGÉLICA SASAKI





> **PREPARACIÓN:** 10 MINUTOS

> **COCCIÓN:** 15 MINUTOS

> **TIPO DE COCINA:** MIXTA

> **COSTO:** MEDIO



Se puede reemplazar los langostinos por trucha ahumada o pulpa de cangrejo con mayonesa.

Sushi

El sushi es uno de los platos más reconocidos de la culinaria japonesa. Se prepara a base de algas, mariscos y arroz cocido, aderezado con vinagre.

INGREDIENTES

(PARA 8 PERSONAS)

- 1/2 kilo de arroz, especial para preparar sushi
- 1/4 de taza de vinagre
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharita de sal
- 1/2 cucharadita de sazónador

Relleno

- Hojas de alga Nori
- Colas de langostino sancochadas
- 1 palta cortada en juliana gruesa
- 1 pepino cortado en juliana
- Wasabi: rábano picante o horseradish

PREPARACIÓN

Lavar el arroz y dejarlo secar 10 minutos. Medir por tazas el arroz seco y llevarlo a cocinar con la misma cantidad de agua.

Retirar del fuego. Dejar entibiar.

Colocar en una olla el vinagre, azúcar, sal y dar un hervor.

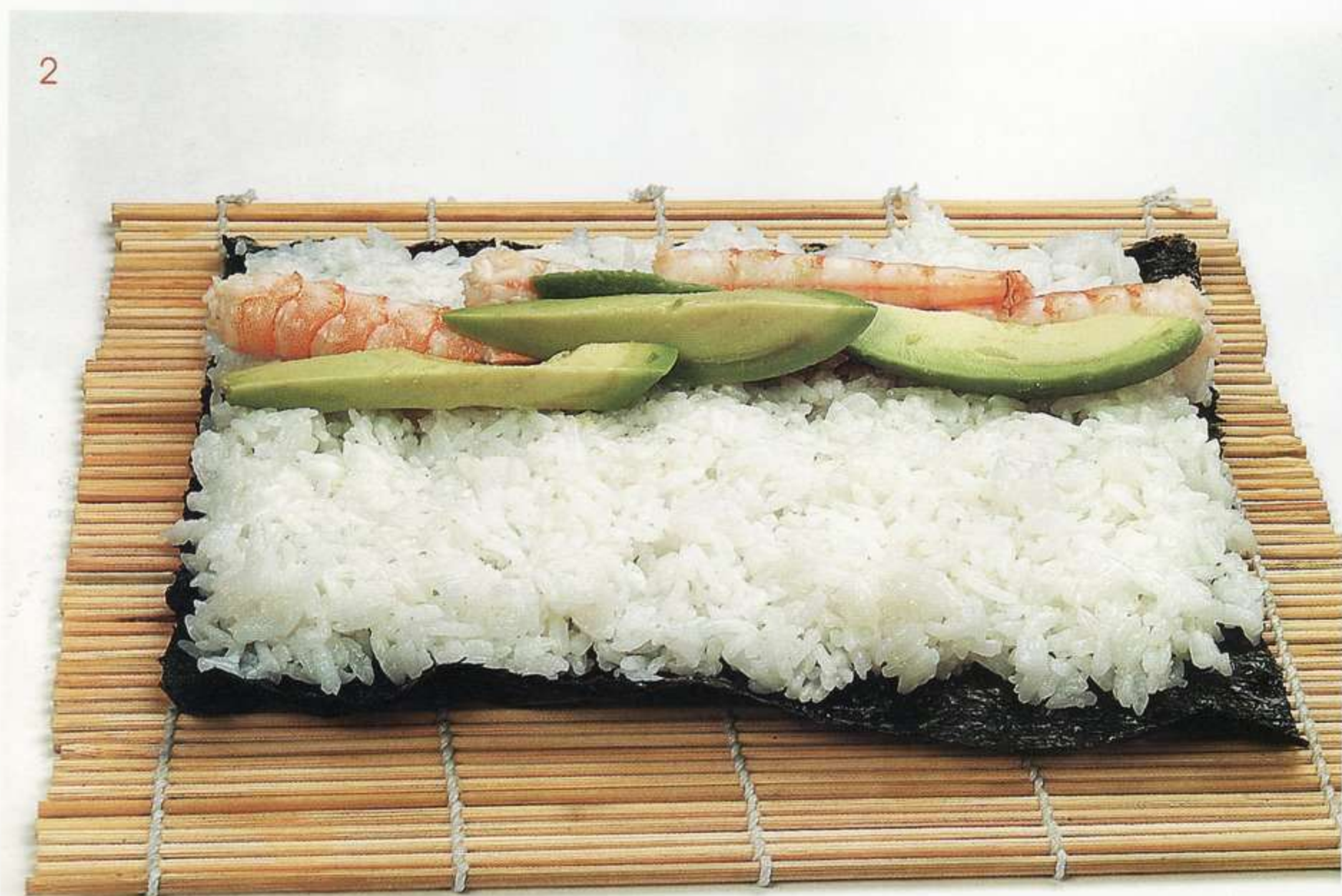
En un tazón de vidrio o de fierro enlozado echar el arroz y agregar la mezcla de vinagre.

Dejar enfriar tapado con un secador.

Extender el sudare (esterilla de bambú) e instalar encima una hoja de algas Nori. Acomodar una bola de arroz sobre la hoja de alga, estirla hasta la hoja de alga. Dejar un dos centímetros libre al borde superior. (FOTO 1)

Untar el arroz con un poco de wasabi. Acomodar al medio los langostinos, la palta y los pepinos. (FOTO 2)

Enrollar el sudare y ajustar bien. (FOTO



3)

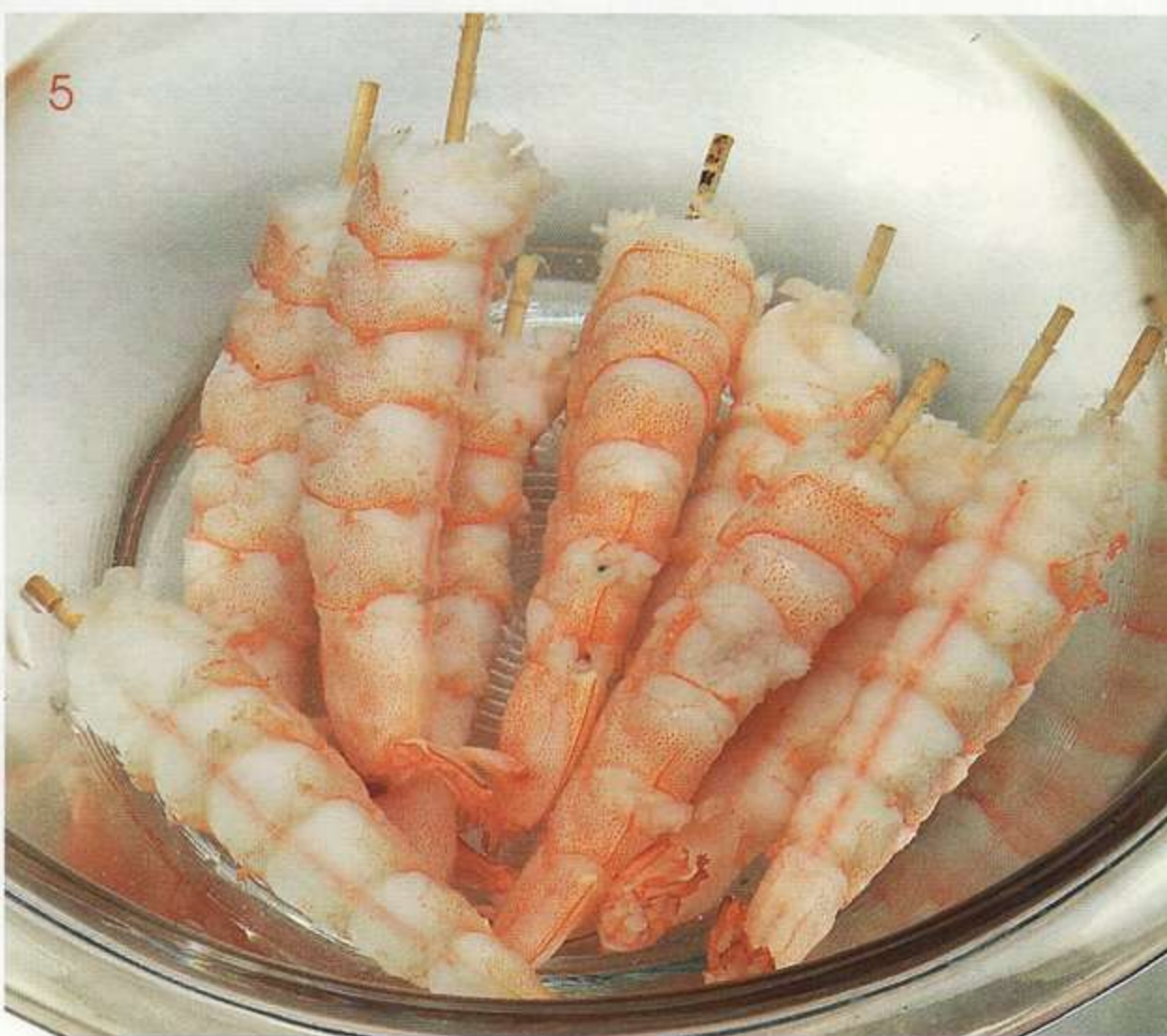
Con un cuchillo con bastante filo cortar en rodajas. (FOTO 4)

Servir acompañado de sillao.

Sumergir las manos en agua fría para que no se pegue el arroz.

No pelar la palta con mucha anticipación para que no se oscurezca.

Utilizar pepinos japoneses Kiuri.



Para que los langostinos salgan derechos, atravesarlos con un palito, sancocharlos por dos minutos en agua hirviendo e inmediatamente sumergirlos en agua con hielo. (FOTO 5)

A

Arroz: fruto de la planta del arroz (*Oryza sativa*), familia de las gramíneas.

Abrillantar: dar brillo a la comida con mantequilla.

Aceite de oliva: aceite extraído de las aceitunas, frutos del olivo.

Aderezar: dar el sabor preciso a una comida con sal, condimentos y especias.

A punto: cuando un alimento alcanza un grado perfecto de cocción o sazón.

Atún: pez de color negro azulado. Su carne es muy sabrosa.

B

Baño María: colocar un recipiente con agua sobre el fuego y cuando el agua hierva colocar otro encima con los alimentos que se desean cocinar.

Batir: mezclar enérgicamente, con ayuda de una batidora o de dos varillas, una materia, como las claras de huevo, hasta que adquiera una consistencia deseada.

Brunoise: legumbres cortadas en pequeños dados, muy utilizadas en ensaladas, aderezos y salsas.

C

Caldo: líquido donde ha hervido carne, pescado o verduras.

Criollo: propio de Latinoamérica.

Cocer: cocinar o guisar un alimento.

Concassé: cortar el tomate en cuadrados de 5 mm por lado.

Colar: escurrir un líquido para separarlo de las partes sólidas.

CH

Chorizo: pedazo de tripa relleno con carne de cerdo.

D

Decorar: embellecer con adornos para obtener una mejor presentación de la comida.

Desgrasar: retirar la grasa sobrante que flota en un caldo o se encuentra en el líquido de una olla donde ha hervido una carne.

Dorar: hacer tomar un color dorado a un alimento, ya friéndolo en una sartén o asando al horno.

E

Energético: que da energía.

Ensalada: mezcla de verdura u hortalizas.

Engrasar: untar con grasa un molde o recipiente.

Enharinar: envolver un alimento en harina antes de freírlo.

Espesar: hacer más denso un líquido o crema.

Espolvorear: rociar un polvo, en forma de lluvia, sobre un alimento.

F

Fécula: polvo de almidón que contienen algunas plantas y tubérculos, como por ejemplo la papa, el maíz, el trigo o el chuño.

Freír: introducir un alimento en una sartén con grasa para cocinarlo.

G

Guarnición: acompañamiento de un guiso o pastel, puede ser arroz o verduras cocidas o crudas.

H

Hervir: cocer un alimento por inmersión en ebullición.

Hornear: cocinar un alimento por calor seco directo. Generalmente en un horno.

J

Jamón: carne de cerdo curada.

Juliana: cortar en tiritas las legumbres y las verduras.

L

Láminas: rodajas muy finas.

M

Microondas: ondas electromagnéticas de alta frecuencia que, entre otros usos, sirven para cocinar o calentar con gran rapidez los alimentos.

P

Paellera: recipiente de fierro, parecido a una sartén, con poco fondo y dos asas.

Palta: fruto del palto, conocido también como aguacate.

Papel film: plástico muy delgado que sirve para envolver los alimentos.

Pan seco y rallado: es el pan que se deja secar y luego se ralla.

Pechuga: carne de la parte del pecho de un ave.

Pelar: quitar la piel de ciertos alimentos.

Picar: cortar con un cuchillo un alimento hasta reducirlo a un picadillo.

Pimentón: una variedad de pimienta.

Pisco: aguardiente destilado de uva, auténtico del Perú.

Puré: legumbres y tubérculos cocidos y pasados por un colador, sazonados con mantequilla y sal.

R

Rallar: raspar con el rallador.

Ras: que esté a un mismo nivel de una superficie.

Rectificar: poner a punto la sazón de un alimento preparado.

Refractario: material capaz de soportar elevadas temperaturas.

Rehogar: sofreír un alimento.

Restregar: frotar con fuerza con las manos.

S

Salsa: mezcla de varias sustancias comestibles.

Shari: arroz con vinagre para preparar sushi, comida típica japonesa. Este

tipo de arroz tiene una textura más dura que las otras clases de arroz.

Sudare: esterilla de bambú para preparar el sushi.

Saltear: cocer algunos alimentos en una sartén destapada y a fuego fuerte, sacudiendo constantemente para que no se pegue o queme.

Sarsa: cebolla cortada en juliana condimentada con limón aceite, pimienta y sal.

Sazonar: condimentar un alimento para darle sabor.

T

Tostar: dorar la superficie de una comida.

U

Untar: humedecer la superficie exterior de un alimento con alguna sustancia.

W

Wasabi: salsa de rábano picante.

Y

Yema: parte central del huevo de color amarillo fuerte.

Yogur: leche fermentada.